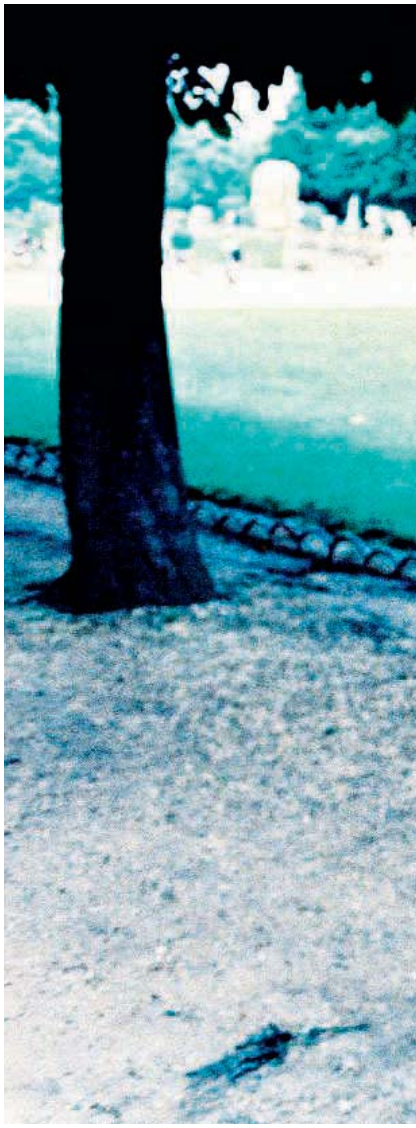

Formée à la psychologie positive, Florence Servan-Schreiber s'attache à explorer les mécanismes du bien-être. Dans son ouvrage, 3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur, *elle nous confie son expérience. A lire et à faire partager sans modération.*

Le bonheur, ça

Avec son petit air de gavroche des beaux quartiers, son sourire impertinent et son sens critique acéré, Florence Servan-Schreiber, conférencière, journaliste et chroniqueuse, est une femme heureuse. Elle a suivi les 12 sessions de cours d'initiation au bonheur délivrés à l'université de Harvard (aux Etats-Unis) par le Pr Tal Ben-Shahar. Ce dernier, docteur en philosophie et en psychologie, est surtout l'un des chantres de la psychologie positive. Ce courant de pensée s'attache à explorer, dans les laboratoires de recherche en psychologie, les mécanismes de la joie, du bien-être et du bonheur. Etudes scientifiques à l'appui, la psychologie positive en déduit les pistes à suivre pour mieux investir sa vie. Il n'en fallait pas plus pour séduire Florence Servan-Schreiber, née sous le signe du développement personnel, fille de Jean-Louis Servan-Schreiber, président du magazine *Psychologies*. Coup du sort et finalement opportunité selon l'auteur, elle a été licenciée juste après avoir suivi sa formation virtuelle. Elle a alors décidé de raconter comment elle avait mis en œuvre son apprentissage du bonheur, entre un

PHOTOS : JEAN-FRANÇOIS CHAVANNE/ED. MARABOUT - FLORE-AEL SURUN/TENDANCE FLOUE

La méthode consiste à repérer tous les jours ce qui vous fait du bien – les « trois kifs » – et à le noter.

s'apprend !

déménagement, la recherche d'un nouvel emploi et trois enfants. Bien loin du caractère sirupeux que pourrait prendre l'invitation naïve à « cultiver le bonheur »… Explications.

Sur quoi se fonde la psychologie positive ?

▶ Dans les universités américaines, en Pennsylvanie, à Harvard, à l'université de Californie à Davis, des psychologues et des psychiatres mesurent et quantifient les émotions positives. Le docteur en psychologie Robert Emmons, par exemple, étudie les ressorts de la gratitude et ses liens avec le bonheur. Dire merci est, selon cet enseignant de Berkeley, un réel facteur de bien-être dont il a évalué le niveau au cours de ses expériences.

La psychologie positive ne serait-elle pas simplement de la pensée positive ?

▶ Pas du tout ! Le programme de la pensée positive consiste à affirmer que tout va bien quelles que soient les circonstances, même dramatiques. Elle conseille au pilote de l'avion qui voit venir l'orage de décoller parce qu'il est aux commandes de sa vie. La psychologie positive n'affirme rien de tel. Elle ne prétend pas que nous sommes responsables de tout ce qui arrive et qu'il suffit d'adopter les bonnes lunettes. C'est une science, et non un prisme.

Il suffirait donc de suivre les lois de la psychologie positive pour accéder au bonheur ? ●●●

Le bonheur, ça s'apprend !

A lire

Vivre. La psychologie du bonheur, de Mihaly Csikszentmihalyi (Robert Laffont).

La Force de l'optimisme. Apprendre à faire confiance à la vie, de Martin Seligman (InterEditions).

L'Apprentissage du bonheur. Principes, préceptes et rituels pour être heureux, de Tal Ben-Shahar (Belfond).

●●● ▶ Elle ne donne pas de mode d'emploi. C'est plutôt une invitation à se poser les bonnes questions. Au lieu de s'interroger : « Pourquoi mon mec me casse les pieds ? », mieux vaut se demander : « Qu'est-ce qui ne marche pas dans mon couple ? » Plutôt que de constater : « Je ne sais pas faire ça ! », mieux vaut se sonder : « Qu'est-ce que j'aime réaliser ? » La psychologie positive ne vise pas à soigner, mais à entretenir et développer notre propension au bonheur. C'est un regard complémentaire à celui posé par la psychologie plus traditionnelle.

Vous avez pratiqué plusieurs méthodes de développement personnel dans votre vie professionnelle, la programmation neuro-linguistique (PNL), la communication non violente… Qu'est-ce qui vous a séduit dans cette discipline ?

▶ L'absence de gourou ! Et aussi l'absence d'imitation, car les chemins du bonheur sont tous différents. Il n'est pas question d'en adopter un plus qu'un autre, mais de suivre sa propre voie, ce qui marche pour soi. Elle n'est pas théorique, mais elle se vit.

Et ça fonctionne ?

▶ Oui, absolument. La psychologie positive m'a offert une autre codification, une manière de déceler ce qui m'est bénéfique et de m'appuyer dessus dans mon quotidien. Je vous donne un exemple. Quand je retrouvais mon mari et qu'il m'interrogeait sur la manière dont s'était déroulée ma journée, j'enchaînais invariablement le récit des catastrophes, de mes sources de déception ou de frustration. Certes, avec plus ou moins d'humour, mais c'était le registre du négatif qui primait. Pratiquer les « trois kifs par jour » qui donnent le titre à mon livre m'a permis de changer de regard sur ma journée et, plutôt que de la vivre tant bien que mal, de la savourer.

En quoi consistent ces fameux « trois kifs » ?

▶ Je commence par identifier dans ma journée un instant, une rencontre, une réalisation pour lesquels j'ai envie de remercier quelqu'un en particulier ou juste la vie de me les avoir offerts. Quelle qu'ait été ma journée ou mon état, je repère ce qui m'a fait du bien, mes « trois kifs », et je les note. C'est comme un muscle ! Plus je le pratique, plus ça me saute aux yeux. Au début, je le faisais de manière rétrospective. Aujourd'hui, je repère immédiatement les moments importants. Et je les apprécie mieux. Cela permet de s'apercevoir que ce sont souvent des détails qui bouleversent le plus.

On a envie de vous dire que le bonheur c'est aussi et surtout une question d'argent. Cela ne fait pas de différence selon vous ?

▶ La psychologie positive n'est pas une activité de gens riches ou bien-portants. C'est avant tout une histoire de perception, d'autant qu'on ne paye personne, on ne va nulle part pour la « pratiquer », on la travaille, c'est tout. C'est une question de désir, plus que de moyens. Le désir de s'adapter avec plus de bonheur à la situation qui est la sienne.

Vous proposez quantité d'exercices : décrire sa vision idéale de l'avenir pour concilier ses objectifs contradictoires, tenir son journal, identifier ses forces de caractère… C'est épuisant, non ?

▶ Il n'est pas question de changer, mais de déplacer le curseur de son regard. Je crée simplement de nouveaux circuits cérébraux. Mes circuits naturels repèrent particulièrement bien le négatif. Et c'est parfait, parce que c'est la condition de ma survie. Ils m'invitent à détecter le danger et à y faire face. Mais je ne suis pas obligée de me laisser faire par eux uniquement. C'est vrai qu'il faut se forcer pour créer ces nouveaux réflexes. D'où les rituels : lister ses trois kifs par jour, écrire une lettre de gratitude à ceux qui nous sont chers… C'est comme se laver les dents ou faire du sport. Au début, on peste et puis, petit à petit, on en retire les bénéfices. Il n'y a rien de magique. Ce sont des actions concrètes à répéter. C'est bon de savoir qu'on a toujours la possibilité de donner plus de saveur à son existence ! ●

Propos recueillis par Fanny Dalbera

3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur, par Florence Servan-Schreiber. Marabout, 318 p., 15 €.

Un bonheur plus américain ?

La psychologie positive a été inventée en 1998 par Martin Seligman, psychologue et professeur à l'université de Pennsylvanie, aux Etats-Unis. Son constat était simple : l'essentiel des travaux de recherche sur la psychologie porte sur nos dérèglements. Il laisse totalement de côté ce qui compose notre équilibre, voire notre bonheur ! Depuis, les laboratoires de recherche sur les émotions positives se sont développés, essentiellement en version américaine. Difficile de concilier psychologie positive et cynisme hexagonal ? Peut-être. Cependant, des psychologues comme Serge Tisseron, Christophe André ou Thomas d'Ansembourg s'en font l'écho, quand ils ne s'en réclament pas, à l'instar du Pr Jean Cottraux (*La Force avec soi. Pour une psychologie positive*, éd. Odile Jacob).